

उन लोगों के लिए दिशा-निर्देश जो COVID-19 की जांच में पॉज़िटिव पाए गए हैं

अगर आपकी COVID-19 जांच की रिपोर्ट पॉज़िटिव है, तो यह बहुत ज़रूरी है कि आप दूसरे लोगों के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए सावधानी बरतें और इस बीमारी को फैलने से रोकें।

स्वास्थ्य और पर्यावरण नियंत्रण विभाग (डीएचईसी) का सुझाव है कि आप दूसरों से खुद को बिल्कुल अलग रखें (आइसोलेट करें) और ये काम करें:



1. लोगों के साथ सीधे संपर्क में न आएं।

- घर पर रहें और दूसरों के संपर्क में आने से बचें।
 - इस अवधि के दौरान दफ़्तर या स्कूल न जाएं।
 - दफ़्तर में काम पर लौटने से पहले, अपने काम करने की स्थिति के बारे में अपनी कंपनी से बात करें।
- सार्वजनिक परिवहन, टैक्सी या राइड-शेयर वगैरह का इस्तेमाल न करें।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों में (जैसे कि शॉपिंग मॉल और सिनेमा हॉल) न जाएं और सार्वजनिक गतिविधियों में शामिल न हों।
- अपने घर में दूसरे लोगों के संपर्क में आने से बचें। घर के सदस्यों को किसी और कमरे में रहना चाहिए या जितना हो सके आपसे अलग रहना चाहिए। अगर उपलब्ध हो, तो घर के दूसरे सदस्यों को अलग बेडरूम और बाथरूम का इस्तेमाल करना चाहिए।
- दूसरों से अपनी दूरी बनाए रखें (करीब 6 फीट) और मिलने-जुलने आने वाले लोगों को न आने दें।
- पालतू और अन्य जानवरों के संपर्क में आने से बचें। बीमारी के दौरान, अगर आपके लिए अपने पालतू जानवर का ध्यान रखना या अन्य जानवरों के आस-पास होना ज़रूरी है, तो जानवरों को छूने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोएं, और चेहरे पर फेस मास्क पहनें या चेहरे को किसी कपड़े से ढकें।
- बीच-बीच में अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं या एल्कोहल वाले सैनिटाइज़र से हाथ साफ़ करें जिसमें एल्कोहल की मात्रा 60 से 95 प्रतिशत तक हो।
- अगर आपके पास फेस मास्क है, तो लोगों के आस-पास होने पर उसे ज़रूर पहनें। अगर आप फेस मास्क नहीं पहन सकते, तो आपके आस-पास होने पर लोगों को फेस मास्क पहनना चाहिए, अगर उपलब्ध हो।
- निजी और घरेलू सामान शेयर करने से बचें, जैसे कि बर्तन, बिस्तर, तौलिए, और अन्य चीज़ें। इन चीज़ों को इस्तेमाल करने के बाद, अच्छी तरह से धोकर रखें।
- 'बार-बार छूने' वाली जगहों या सतहों को घर की सफ़ाई के लिए इस्तेमाल होने वाले स्प्रे या वाइप से थोड़े-थोड़े समय पर साफ़ करते रहें। इन जगहों में काउंटर, मेज़, दरवाज़ों के हैंडल, बाथरूम के नल, फ़ोन, कीबोर्ड, लैप वगैरह शामिल हैं।
- डीएचईसी की सलाह है कि आप इन गतिविधियों को तब तक करते रहें जब तक कि आपके अंदर बीमारी के लक्षण खत्म नहीं हो जाते और जब तक कि आपको बीमार हुए कम से कम 10 दिन न बीत जाएं और जब तक कि बुखार कम करने वाली दवाइयों को लिए बिना ही बुखार आना बंद हुए 24 घंटे न बीत गए हों। अगर आपकी COVID-19 जांच की रिपोर्ट पॉज़िटिव है, लेकिन आपके अंदर इसका कोई लक्षण नहीं दिखता, तो डीएचईसी का सुझाव है कि आप इन गतिविधियों को अपनी जांच के लिए नमूना देने की तारीख से 10 दिन बाद तक करते रहें।
 - अगर आप गंभीर रूप से बीमार रहे हैं या आपकी रोगों से लड़ने की क्षमता बहुत कमज़ोर है तो आपको, बीमारी के शुरू होने से लेकर **20 दिन** बाद तक और बुखार कम करने वाली दवाइयों के बिना ही बुखार आना बंद हुए 24 घंटे बीत जाने तक और बीमारी के लक्षण खत्म होने तक, आइसोलेट रहना (अलग रहना) ज़रूरी है। इतने लंबे समय तक आइसोलेट रहने के बारे में अपने डॉक्टर या अस्पताल से बात करें।

2. अगर आपको इस अवधि के दौरान स्वास्थ्य संबंधी देखभाल की ज़रूरत पड़ती है, तो:

- अपने डॉक्टर के पास या अस्पताल जाने से पहले उन्हें फ़ोन करें।
- अगर किसी भी स्थिति में आपातकालीन इलाज की ज़रूरत हो, तो 911 पर कॉल करें। 911 ऑपरेटर और आपातकालीन सेवा देने वाले लोगों को बताएं कि आप COVID-19 की वजह से होम आइसोलेशन में हैं।

